

成功大学

大学生活难点疑点解析

彭庆红 主编



难点问题解析



合理生涯规划



大学生活指南



華齡出版社

成功大学

大学生生活难点疑点解析

主 编 彭庆红
副主编 左 鹏 吕朝伟
编 委 刘 莉 盖 明 鲁春霞
武冠雄 潘小俐 秦 涛

華齡出版社

责任编辑：苏 辉 程 扬

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

成功大学：大学生生活难点疑点解析/彭庆红主编. —北京：华龄出版社，2009.3

ISBN 978-7-80178-608-1

I. 成… II. 彭… III. 大学生—学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 023608 号

书 名：成功大学 大学生生活难点疑点解析

作 者：彭庆红 主编

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京鸿佳印刷厂

版 次：2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

开 本：880×1230 1/32 印 张：7.375

字 数：135 千字 印 数：4000 册

定 价：16.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009

电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173

序

告别中学时代，迈进大学校门，人生的日历翻开了新的一页，人生的道路进入了一个新的阶段。大学阶段是人生发展的重要时期，人生理想将在这一时期进一步确立，未来的发展将在这一时期奠基。来到新的环境中，大学新生既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适和困难。怎样认识大学，怎样适应大学生活，怎样把握大学学习的主动权，怎样处理好学习与工作等关系，怎样保持身心健康，怎样处理好友谊与爱情，怎样规划大学学习与未来职业生涯，怎样为人处世，怎样的生活才有意义，怎样的人生追求才有价值……这一系列的人生课题，都需要同学们自己思索、选择与实践，同时也需要来自师长的启发、教育和引导。大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望、祖国的未来，同时是每个家庭的希望所在。成功是每个正常人生的人生追求，而每年同一批大学生带着同样的梦想来到校园，四年以后，又有多少人实现了自己的成功之梦。同样的青春、同样的大学、同样的四年，不同的目标、不同的态度、不同的收获。一些大学生本来有良好的智力与发展潜力，但是，往往在一些看似细小的问题上糊

里糊涂，在一些关键的问题上迷失方向，甚至走上岐途，最终导致自己的被动或失败。作为多年在第一线从事大学生辅导的教师，我们的心始终与大学生同在。因此，我们挑选了一百多个大学生生活中经常面临的难点疑点问题，通过一种近乎直白的方式与大学生朋友进行“面对面”的交流，希望能对同学们尽快适应大学生活、科学规划大学生涯、创造美好未来提供帮助。

祝愿每一位大学生朋友走向成功！

编者

2008 年 12 月

目 录

适应大学生活

1. 大学阶段与高中阶段有什么不同? 3
2. 大学生活怎样度过才有意义? 5
3. 在大学中最需要学的是什么? 7
4. 应当从哪些方面来适应大学生活? 适应大学真的
很难吗? 8
5. 如何有效利用学校资源? 10
6. 为什么刚入学的那种新奇、兴奋感这么快就消失了?
这正常吗? 12
7. 当理想和现实差距较大时, 如何调整心态? 13
8. 大学生应有怎样的形象? 15

学习、时间分配与学术科技活动

1. 大学阶段, 专业学习与能力锻炼哪个更重要? 21
2. 基础学科与应用学科哪类更重要? 22
3. 思想政治理论课只要应付一下就可以了吗? 23
4. 如何看待知识的专和博? 在学习时间分配上, 如何
处理两者的矛盾? 24
5. 如果对所学专业不满意, 该怎么办? 25

6. 在兴趣爱好和学业上该如何取舍?	27
7. 如何协调课程学习和课外活动的关系? 怎样科学 分配两者的时间?	28
8. 如何合理安排第一专业学习和辅修专业学习的 时间与精力?	29
9. 除了专业课程的学习, 大学生还应着重培养哪些 综合素质?	30
10. 如何制订学习计划? 怎样确保学习计划的实施?	32
11. 大学学习还需要做课堂笔记吗?	33
12. 大学考试只要考前临时突击一下就行了吗?	34
13. 考试舞弊可以赌一回吗?	34
14. 如何保持良好的考试状态?	36
15. 公共英语过级考试有什么绝招吗?	38
16. 考研复习如何安排?	39
17. 如何处理考研复习与专业课程学习之间时间的冲突? ...	41
18. 学习怎样才能专心? 贪玩的毛病如何克服?	43
19. 学习上, 总是紧张不起来怎么办?	45
20. 如何看待课程学习成绩的排名?	47
21. 大学本科生能否开展学术研究?	48
22. 如何科学分配课外科技活动的时间与精力?	50
23. 社会实践有何意义?	51
24. 怎样选择社会实践项目?	53

社会工作、兼职、打工与创业

1. 大学阶段, 担任学生干部有何意义?	57
2. 大学阶段, 参与学生社团活动有何意义?	58

3. 怎样选择社团?	60
4. 加入学生组织, 一定要当头头吗?	62
5. 如何正确处理社会工作与学习之间的关系?	64
6. 如何获得助学贷款?	66
7. 申请困难补助是否是低人一等?	68
8. 是否可以利用困难补助机会来“占便宜”?	69
9. 大学学习阶段, 兼职或打工合适吗?	70
10. 兼职或打工应注意什么?	72
11. 怎样才能使得兼职、打工给自己带来最大收获?	74
12. 如何看待休学创业?	76
13. 大学阶段创业需要注意什么?	78

人际交往与为人处事

1. 人际关系真的很复杂吗?	83
2. 找朋友, 还是交朋友?	83
3. 如何对待自己不喜欢的人?	85
4. 如何与性格不同、习惯不同的人打交道?	86
5. 经济困难学生如何与经济富裕学生交往?	87
6. 宿舍同学摩擦应该怎样解决?	89
7. 与少数民族学生交往应注意什么?	90
8. 与外国留学生交往应注意什么?	91
9. 与老乡交往应注意什么?	92
10. 与身体存在缺陷的人交往应注意什么?	94
11. 男生与女生交往应注意什么?	95
12. 与父母交往应注意什么?	97
13. 学生与老师交往应注意什么?	99

14. 一般人际冲突应如何解决?	101
15. 如何对待网络交往?	103
16. 如何有效防止性骚扰?	106
17. 老实人总是会吃亏吗?	110
18. 人是否只有变得圆滑世故才能适应社会?	113
19. 人际交往中如何讲诚信?	114
20. 为人处世应奉行中庸之道吗?	115
21. 校规校纪是一种约束吗?	116

身心健康

1. 怎样才能保持平和的心态?	121
2. 怎样才能摆脱“郁闷”情绪?	122
3. 怎样才能摆脱焦虑情绪?	123
4. 怎样走出自我封闭心理?	125
5. 怎样才能摆脱嫉妒心理?	126
6. 怎样才能摆脱自卑心理?	129
7. 如何才能摆脱压抑心理?	131
8. 怎样才能摆脱过度攀比心理?	133
9. 怎样才能摆脱过度逆反心理?	134
10. 怎样才能摆脱不良性心理困扰?	136
11. 怎样才能克服酗酒等不良习惯?	138
12. 怎样才能战胜网络沉迷?	140
13. 如何看待心理咨询?	141

恋爱

1. 现实社会还有真正的爱情吗?	145
------------------------	-----

2. 大学阶段一定要“轰轰烈烈爱一回”吗？	147
3. 如何对待大学生恋爱？	148
4. 有无最佳的恋爱时机？	149
5. 如何看待大学生结婚？	151
6. 如何看待“试婚”现象？	152
7. 如何看待“一夜情”？	154
8. 如何妥善拒绝恋爱对象过分的要求？	155
9. 网恋能由虚拟变为现实吗？	157
10. 如何走出失恋的低谷？	159
11. 如何摆脱单相思的烦恼？	161
12. 如何处理异地恋？	162
13. 如何合理分配学习和谈恋爱的时间？	163
14. 如何处理恋爱对象与异性朋友的关系？	164
15. 如何区分友谊与爱情？	165
16. 如何对待恋爱对象的以往恋爱史？	167

就业与读研

1. 根据目前的形势，先就业还是先考研合适？	171
2. 考研与保研（推研）哪样更合适？	173
3. 什么时候开始准备考研比较合适？	174
4. 考研如何选择合适的学校与专业？	174
5. 毕业后出国读书应该如何提前准备？	176
6. 如何提高自己的就业力？	180
7. 如何有效获取就业信息？	182
8. 如何处理学习、就业、考研之间的矛盾？	183
9. “只要能留大城市，先签一个单位再说”，这样	

合适吗?	186
10. 求职中如何保护自己的合法权益?	187
11. 如何看待毁约行为?	188

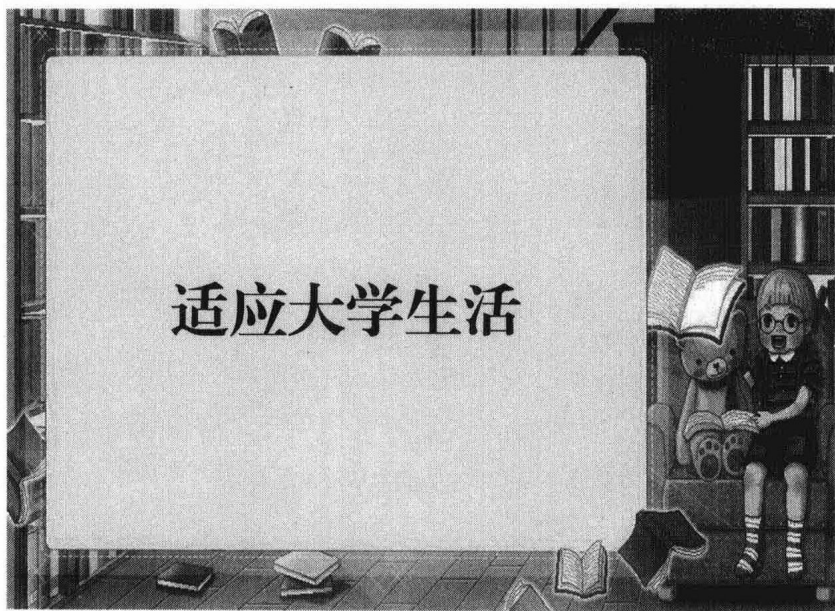
人生与大学生涯规划

1. 人生的意义何在?	193
2. 如何看待人的价值?	194
3. 如何看待大学阶段的名与利?	195
4. 如何面对成功和失败?	196
5. 大一阶段的主要任务是什么?	197
6. 大二阶段的主要任务是什么?	201
7. 大三阶段的主要任务是什么?	203
8. 大四阶段的主要任务是什么?	208
9. 什么是大学生涯规划? 有何意义?	211
10. 大学生如何把握自己的未来?	214
11. 如何进行生涯规划? 什么时候开始规划比较合适?	215
12. 如何看待长期目标与阶段性目标?	218
13. 生涯规划中如何听取他人的意见?	219
14. 生涯规划如何适当调整?	220

参考文献	222
------------	-----

后记	223
----------	-----

适应大学生活





1. 大学阶段与高中阶段有什么不同？

经过六月的洗礼与漫长的等待，大学新生步入了向往已久的大学殿堂。摆脱了繁重的考试枷锁，许多同学感到全身放松。不少同学对新环境缺乏必要的心理准备，当理想与现实出现明显差距时，他们困惑、迷茫、无所适从。要尽快适应大学生活，需要先了解大学与高中的不同特征开始。

大学也采用集中授课制，但你将不再是在固定的教室、与一群固定的人一起上课；大学也有课表，也有作息时间表，但却不是学校或老师规定的，而是自己给自己选择，自己给自己规定的；大学也有班主任或辅导员，但他或她不会与你朝夕相处，时时陪护，甚至可能一周也见不上一次；大学老师也逐堂讲课，但可能没有教材，即使有，也可能一次讲一章或几十页；老师很可能不布置作业，即使有，也不会像高中老师一样整天追查；上大学后也会回家，但却不是一周一次或一天一次，而是几个月一次，需要自己安排自己所有的生活；上大学后就不再是孩子，已经是成年人，需要独立生活，独立学习，独立思考，需要独立规划自己的未来，需要对自己和别人负责。总之大学比高中更大，更复杂，更灵活，更自主。

从教育的目的上看：大学主要是培养高级专门人才，进行科学研究、技术开发，直接为社会服务，形成教育与科学研究相统一，既出人才又出成果。而高中阶段则无科研要求，人们往往把高考的升学率作为衡量办学效果的标准。

从教育的方式上看：大学传授知识与提高智能并重，授课与自学并行。大学教育在传授知识的同时，注意培养开发学生的创造能力，而高中则比较重视传授，对创新没有太多明确的要求。

大学老师更注重方法的传授，大学生更应依靠自律去学习。大学更关注学生学习能力的提升，而高中阶段往往关注学生考试能力的提升。

从生活方式上看：高中生大部分都是住家里的，生活范围比较窄，多半也是由家长照顾生活的。而大学生多是住校的，集体生活成为生活的主要环境，只能自己照顾自己的生活。上课无固定的教室，自习无固定的地点，也没有人督促学习，生活完全靠自己安排，有相当大的自由空间。不再有家长的监督和老师的催促，课余时间要靠自己去安排。

从学习方法和内容上看：高中时以灌输为主的方式在大学里不复存在，大学的老师随堂上课，往往是课讲完了，老师就离开了。老师只是起到指引的作用，主要还是自己多看书多思考，多练习。大学生的时间比较自由，可以看自己喜欢的书籍，而不需要像在高中时候那样，只做考试相关的试题，不能根据自己的爱好去选择。所以大学，更加适合想要多读点书的学生，老师不会再用考试来限制学生潜力的发挥。

从人际关系上看：高中时候的老师基本是不变的，一直跟在身边，一起上课的同学也是基本不变的，甚至连座位都可能是不变的，身边都是很熟悉的人。而大学就不同了，没有一个任课老师会在大学四年里一直给同一批学生上课，同学也不是固定不变的，很多课结束了你的同学你都还不认识，因为大学里的课一般不是以固定班级为单位来上的，是同学随意选的课。所以大学生接触的人的流动性是很大的，有种不稳定性，也容易带来陌生感。

从课余活动上看：高中生几乎是没有课余活动的，学校大部分时间把学生留在教室里做题、上课，放学回家也有做不完的作

业，很难有时间来干自己感兴趣的事情。而大学生的课余生活是非常丰富的，上课之外的时间可以自由安排，参加各种社团，或者做兼职都是可以的，也可以去图书馆找些自己喜欢的书看，学校还给学生提供了锻炼身体的地方和器械。

从情感方面看：大学生谈恋爱交朋友是正常的事情，多半也是会被认可的。高中生如果谈恋爱往往会受到来自家长和老师的压力。总的来说，大学阶段相对于高中阶段，培养目标更高，学习生活内容更丰富，自由度更大，更需要大学生好好规划大学生涯，有效地进行自我管理。



2. 大学生生活怎样度过才有意义？

大学生活是一种自由的生活，完全由学生自己选择怎样度过，那么怎样度过才对得起自己多年的努力，对得起为自己付出很多的父母呢？这就要使自己的大学生活过得有意义。对于大学生来说，大学是人生道路的新起点，世界观、人生观将在大学阶段形成、确立；事业的发展将从这里奠基、起步，美好的人生将在这里开拓、完善。面对新的环境和新的要求，我们应该认清时代赋予的历史使命，努力过好大学生活。那么，我们应该怎样使大学生活有意义呢？以下几点是要注意的：

确立明确的大学生活目标。学习仍然是大学生活的主旋律。大学生活其实并不轻松，反而面临更加激烈的竞争，学习仍然是我们大学生活的主旋律。在大学里，没有老师整天拿着教鞭在我们身后催我们前进，一切都得靠自己。学生的本职始终还是学习，大学生也是学生，所以仍要把学习放在首位。大学阶段的学习，除了勤奋刻苦、循序渐进之外，还要讲究学习方法。在大学里像以前的死读书是不行的，而是要深入地思考一些问题，

大学学习的目的不再是升学也不再是考试，而是要提高研究与解决问题的能力，所以我们要学会发现问题、思考问题、分析问题、解决问题，大胆创新。

要积极参加社会实践。在大学里除了学习之外，参加一定的社会实践也会使生活变得充实而有意义。大学生不能只懂得读书，读书的目的也是为更好地走向社会，为社会服务。所以在大学里适当地接触社会是必要的。如果我们没有心理和观念上对社会变革复杂性的超前准备，将来又怎么能适应这个社会呢？所以社会实践正是大学生主动向社会靠拢的一种非常有效的方式。在大学生们的学习之余，让我们大胆地走出校园，投身于社会实践，深入社会，了解社会，锻炼能力，为以后更好地投身社会奠定坚实的基础。

强身健体，养成良好的生活习惯。在大学里，学习已经不是生活的唯一。所以大学生要安排足够的时间去锻炼一下自己的身体，以保证自己精力充沛。同时要注意饮食均衡，不能偏食，注意养成良好的生活饮食习惯。

正确处理好人人际关系。这是成功的保证，是成功的外部条件。每个人都有缺点，没有人是完美的。所以我们要学会用一颗宽容的心去包容别人、理解别人。当你用真诚打动了别人的同时，别人也会用一颗真诚的心接纳你。

正确对待竞争和失败。人生本来就是竞技场，因为人们赖以生存和发展所需要的东西在社会上是平衡的。竞争的法则是优胜劣汰，所以人们在竞争中必然承担着失败的风险。失败并不可怕，只要积极转化它就会成为成功积累的开始，有助于个体性格的成熟。

针对大学自主性强的学习生活特点，每个学子首先要学会领